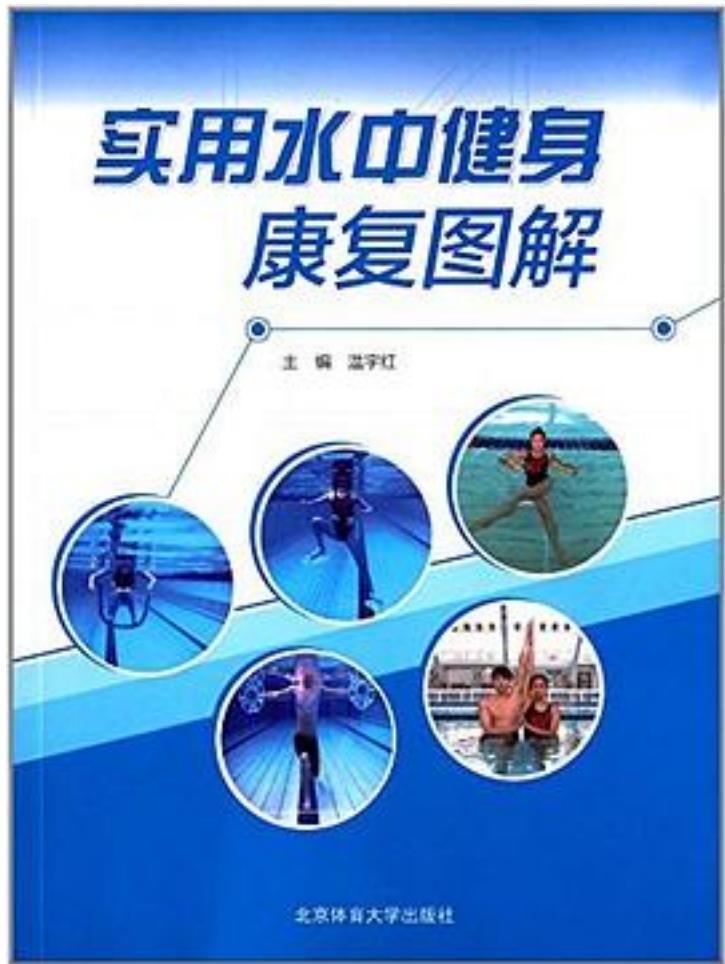


实用水中健身康复图解



[实用水中健身康复图解 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9787564427702

《实用水中健身康复图解》分为五章。第一章为水中练习的准备和计划，主要介绍如何制订水中健身的目标及水中健身常用的器材。第二章为水中有氧健身，主要介绍水中有

氧健身操的练习方法，带领健身者走进水中运动世界，着力于心肺功能和减肥塑形训练，打造年轻的心脏和完美身材。第三章为水中康复，主要适用于有常见慢性病症或关节问题的人群，为健身者和相关患者提供运动康复和健身的参考方案。第四章为水中肌肉训练，主要介绍使用专门器械进行的水中抗阻训练方法，提供有趣且安全的水中力量训练方式，着力于塑造完美、柔和的肌肉线条。第五章为水中瑜伽，水中瑜伽借用水的物理特性，可以帮助瑜伽初学者完成在陆地上难以完成的动作，从而达到陆地上达不到的练习效果。

作者介绍:

目录:

[实用水中健身康复图解](#) [下载链接1](#)

标签

康复

评论

我是一名从事多年水中游泳教练，水中救生，戏水管理经营多年的人士，现在想学习研究水中康复所以想找一些水中康复的资料

[实用水中健身康复图解](#) [下载链接1](#)

书评

[实用水中健身康复图解](#) [下载链接1](#)